

อานิสงส์เมตตาทาวนา ๑๑ ปรการ



คณะพระวิปัสสนาจารย์แห่งประเทศไทย

สร้างเป็นธรรมทาน

ในงานฌาปนกิจศพคุณแม่จีแบบ เหล่ารินทร์

ณ ฌาปนสถานวัดสร้อยทอง กรุงเทพฯ ฯ

๑๘ มกราคม ๒๕๒๔

อานิสงส์เมตตภาวนา ๑๑ ประการ

พระพิมพ์ลธรรม อาสภเถร วัดมหาธาตุ
แสดงโปรดพุทธบริษัท ชาวจ. พระนครศรีอยุธยา
ณ ลานหน้าพระวิหารพระมงคลบพิตร
ในราตรวันจันทร์ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๒๐



คณะพระวิปัสสนาจารย์แห่งประเทศไทย

สร้างเป็นธรรมทาน

ในงานฉาปนกิจศพคุณแม่ชีเข็ม เหล่ารินทร์

ณ ฉาปนสถานวัดสร้อยทอง กรุงเทพฯ ฯ

๑๘ มกราคม ๒๕๒๔



គណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត
ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ២៧ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៨

คำนำ



เนื่องในงานฉาปนกิจศพคุณแม่เซี่ยม เหล่ารินทร์
โยมมารดาของพระครูสังวรสมาธิวัตร เจ้าอาวาสวัด
เพลงวิปัสสนา และเลขานุการกองการวิปัสสนาธุระ
เคลื่อนที่ ชงคณะเจ้าภาพกำหนด ในวันที่ ๑๘
มกราคม ๒๕๒๔ ณ ฉาปนสถานวัดสร้อยทอง
กรุงเทพมหานคร

คณะพระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลายแห่งประเทศไทย ที่
เป็นกัลยาณมิตรของพระครูสังวรสมาธิวัตร นอกจากจะได้
ช่วยอุปถัมภ์งานครั้งนี้ด้วยกรรมวิธีอย่างอนัตตการแก้กำลัง
ของตน ๆ แล้ว ยังได้สมานฉันท์พร้อมใจกันสร้างหนังสือ
อันสูงส่งเมตตาภาวนานานชนแจกเป็นส่วนธรรมทานอีกสถาน
หนึ่งด้วย

หนังสือนี้ได้สำเร็จเป็นต้นฉบับ ในราตรีแห่งวัน
จันทร์ที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๒๐ ณ บริเวณลานหน้าพระ-
วิหารพระมงคลบพิตร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา คือใน

(๔)

ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ นั้นคณะพระวิปัสสนาจารย์แห่งประเทศไทย พร้อมด้วยศิษยานุศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์จำนวน ๑,๐๐๐ เศษ ได้นัดหมายไปบำเพ็ญสมณธรรมร่วมกัน ซึ่งเป็นศาสนกิจประจำปี ใน ๕ จังหวัด เริ่มแต่จังหวัด อุทัยธานี, ชัยนาท, สิงห์บุรี, อ่างทอง และจังหวัด พระนครศรีอยุธยา เป็นจังหวัดสุดท้าย โดยบำเพ็ญสมณธรรมประจำอยู่จังหวัดละ ๖ วัน แต่จังหวัดสุดท้าย ๑ วัน เริ่มแต่วันที่ ๑ ถึงวันที่ ๓๑ พฤษภาคม

ในการประชุมบำเพ็ญสมณธรรมร่วมกันนั้น ภาค รัตรี ข้าพเจ้าจะต้องแสดงธรรมมกฉาโปรดพุทธบริษัททั้ง ที่ติดตามไป ทั้งที่เป็นเจ้าถิ่นทุก ๆ วัน และกัณฑ์สุดท้ายมักแสดงอ่านสังสเมตตาทาภาวนาทุกแห่งไป ทั้งนี้โดยยึดหลักศาสนสุภาษิตชื่อว่า “โลโกปตถกิกา เมตตา” เมตตาคือความปรารถนาดีต่อกันเป็นธรรมเครื่องค้ำจุนมนุษย์โลกไว้ไม่ให้พังทะลาย

พระธรรมเทศนา เรื่องอ่านสังสเมตตาทาภาวนา ๑๑ ประการกัณฑ์ ได้แสดงโปรดพุทธบริษัทที่ลานหน้าพระวิหารพระมงคลบพิตร แล้วเจ้าหน้าที่กองเลขานุภาพได้อัด

(๕)

เทพไวย้นำมาก็ดลอกตรวจแก้ พิมพ์แจกเป็นธรรมทานไปครึ่ง
หนึ่งแล้ว

โดยที่ คุณแม่ชี เขม เหล่ารินทร์ เป็นนักปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน และสนใจใคร่ในธรรมมาก ติดตามร่วม
ไปบำเพ็ญสมณธรรมกับคณะพระวิปัสสนาจารย์ทุกปี แม้
พระธรรมเทศนาถนัด คุณแม่ชีกะเคยได้ฟังเป็นท่เจริญ
ศรัทธาปลาทะมาแล้ว ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าในฐานะประธาน
พระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลาย จึงได้เลือกสร้างหนังสือเรื่อง
ขนแจกเป็นส่วนธรรมทานเพื่อสนองคุณแม่ชีในสัมปรายภพ

ที่สุดนี้ ขอผลวิบากอันจะพึงเกิดขึ้นจากการสร้าง
หนังสือขนแจกเป็นส่วนธรรมทาน จงช่วยดลบันดาลดวง
วิญญานของคุณแม่ชี เขม เหล่ารินทร์ ให้ประสบแต่ความ
สุขเกษมสันต์เบิกบานใจในสัมปรายภพนั้นๆ ด้วยเทอญ.

ว. ธนธนา

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๒๔

ธานี ปิโย โหติ, เทวตา รกฺขนฺติ, นาสุส อคฺคิ वा
 วิสํ वा สत्तํ वा กมฺติ, ตุมฺหํ จิตฺตํ สมาธิยฺติ,
 มุขวณฺโณ วิปฺปสํสํ, อสมฺมุโสฺห กาลํ กโรติ, อุตฺตรํ
 อปฺปฏิวิขณฺนโต พรหฺมโลกุปโค โหตีติ

สารโว ดูกรท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งบรรพชิต
 และคฤหัสถ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
 ผู้ใจบุญทั้งหลาย วันนั้ โดยสุริยคติกาลเป็นวันจันทร์วันที่
 ๓๐ เดือน พฤษภาคม พระพุทธศักราชล่วงแล้ว ๒๕๒๐
 พรรษา โดยจันทรคติกาลเป็นวันขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๓ ป
 มะเส็ง นับว่าเป็นวันฤกษ์งามยามดี เป็นวันสิริสวัสดิมงคล
 อันประเสริฐวิเศษ สำหรับพวกเราทั้งหลายซึ่งได้มาสนับนิต
 ประชุมพร้อมกันอยู่ ณ พระลานหน้าสมเด็จพระพุทธมงคล
 บพิตรเจ้า ซึ่งเป็นสถานที่อันสะอาดและงดงาม ชวนให้มา
 นั่งกราบนั่งไหว้ นำนั่งถวายความคารวะบูชาแด่พระศรี
 รัตนตรัยจริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณอันเป็นมหา
 มงคลสถานเช่นนี้ ถ้าเราเข้ามาด้วยน้ำใจอันบริสุทธิ์สดใส
 แล้ว จะเห็นได้ด้วยตนเองว่า พออย่างเหยียบเข้ามาในบริเวณ

๕ ๕
 รวกันเขตพระลานหน้าพระวิหารพระมงคลพิตรเจ้า ก็จะมี
 เกิดชนลุกชนพอง ๖๔ รุกชาบชานด้วยปดไธมนัส ด้วยอำนาจ
 เดชเดชานุภาพของพระพุทธเจ้าซึ่งสามารถบันดาลให้บริเวณ
 มหามงคลสถานแห่งนี้สะอาดตาและงดงามอย่างซึ้งใจ เป็น
 ๔ ๕
 ทนาศนชมไธมนัสแก่ศุทไคมานมัสการกราบไหว้ ขอนี้ นับ
 ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐
 ได้ว่าเป็นสิริมงคลหรือเป็นเกียรติมงคลของชาวจังหวัดพระ-
 นครศรีอยุธยาอย่างเอกชนหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะได้ตกแต่ง
 บริเวณพระลานสถานของสมเด็จพระพุทธมงคลพิตรเจ้า
 ให้งดงามไปด้วยเครื่องประดับตกแต่งตามธรรมชาติแล้ว ก็
 ยังสามารถรักษาความสะอาดได้เป็นอย่างดี ตลอดทั้งกลาง
 วันและกลางคืน เป็นที่นารนรมยชมชอบเป็นอย่างยิ่ง

๕ ๕
 วันนั้น พวกเราชาวจังหวัดพระนครศรีอยุธยาทั้งหลาย
 นับว่าเป็นวันมบุญมาก เพราะได้มานั่งอยู่ในสถานทองนเป็น
 มหามงคล วันอน ๆ ที่แล้วมาไม่ได้พากันมานั่งเหมือน
 อย่างวันนั้น คงไปหลงมัวเมาอยู่กับลูกกับหลานอยู่กับพ่อกับ
 แม่อยู่กับภรรยาตลเถละครตามอัธยาศัยชอบ แต่วันนั้นได้พา
 กันมานั่งกราบนั่งไหว้คุณพระศรีรัตนตรัย ณ สถานทองนเป็น

มหามงคลน^๕ ทพากันบังคับตนมาได้^๕ ก็เห็นจะเพราะ
อำนาจพระวิปัสสนาจารย์ไปคลบ้นดาลจิตใจให้พากันมา ก็
เห็นจะไม่ผิด

ก็การพากันมาครั้ง^๕ ๕๕ นอกจากจะได้มาเสวยรมย์ชม
สถาน^{๕๖} ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐ มาแล้ว ตาเรายังได้เห็น
หมู่พระสงฆ์สามเณรอัน^๕ ๕๑ เป็นพระบุตรพุทธชิโนรสของพระ-
สุกตสัมมาสัมพุทธเจ้า^๕ ๕๒ ซึ่งมีจำนวนมากมายหลวงหลาย
นาน ๆ จึงจะมีโอกาสได้เห็นสักครั้งหนึ่ง หรือบางทีบาง
จำพวกก็ไม่เคยได้เห็นเลยตลอดชีวิต การที่ได้มาเห็นพระ-
ภิกษุสงฆ์สามเณรผู้ทรงศีลาจารวัตรประพฤติดีปฏิบัติชอบ
นั้น จัดเป็นอุดมมงคล ท่านพากันมาให้เราได้เห็นเป็นส่วน
ที่ศุภานุตตริยะ^๕ ๕๓ คือการเห็นอันประเสริฐนั้น นับว่าเป็นบุญตา
ของพวกเราประการหนึ่ง นอกจากตาจะได้เห็นแล้ว โสตคือ
หูของเราก็ได้ฟังเสียงของพระภิกษุสงฆ์สามเณรเหล่านั้น
เมื่อท่านทำวัตรสวดพระพุทธมนต์ กล่าวสรรเสริญคุณพระ-
ศรรัตนตรัย อย่างพร่งพรอมเป็นจังหวะ ๆ เป็นวรรคเป็น
ตอน ทำให้เกิดปีติโสมนัสโดยทางโสตประสาท นับว่าหูของ
เราก็เป็นสิริสวัสดิมงคล เพราะได้รับเสียงอัน^๕ ๕๔ เป็นมหากุศล

ให้จิตใจได้เกิดปิติโสมนัสเป็นเบื้องหน้า นอกจากโสตเรา
ได้รับเสียงอันเป็นมหามงคลแล้ว จิตใจของเราก็คงได้ฟังได้
รู้คำสั่งสอนของพระบิดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรมกถึก
ท่านอัญเชิญมาแสดงชี้แจงให้ได้สดับรับฟัง

ท่านสาธุชนผู้ใจบุญทั้งหลาย การชี้แจงแสดงธรรม
ให้คนฟังนั้นไม่ใช่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย เป็นการทำได้ยากมาก
ผู้แสดงก็เป็นทุกข์มากอยู่ เกรงว่าท่านผู้ฟังจะไม่ได้ความรู้
ไม่เข้าใจไม่ได้บุญได้กุศลเท่าที่ควร ถ้าผู้เทศน์มุ่งเพียงครอง
กัมม์แล้วก็ไม่ใช่ยาก หลับตาเทศน์ไปสักนิดหน่อยแล้ว ก็
ยถาสัพพะเอวังกมฺ แล้วกรบเอาเครื่องกัมม์ไปเลย ผู้ฟังจะ
รู้ข้าง ไม่รู้ข้าง เทศน์อย่างนั้นไม่ใช่ยาก แต่ถ้าเทศน์เพื่อ
ช่วยสงเคราะห์คนอื่นใหม่ความสุขกายสุขใจ ได้ความรู้เป็น
หลักเป็นฐานโดยถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริงนั้น เป็นของ
ยากมาก แม่ทางทูล ๆ อยู่ด้วยตนเองแล้ว แต่ที่จะนำออก
มาจากระไนเป็นคำพูดเป็นเทศนาโวหาร ให้ผู้ฟังมีความรู้
ความเข้าใจนั้น เป็นการยากไม่น้อยเลย ถ้าไม่เชือกเชิญ
ลงขนมาเทศน์สักคนหนึ่ จะได้ว่าความวามันเป็นสิ่งที่ทำได้

ยากสักปานใด บางคนไม่ถึงกับต้องขันธ์ธรรมาสน์เทศน์ดอก
พอเห็นไมโครโฟน จับไมโครโฟน ก็ปากสั่นมือสั่นเสียแล้ว

เพราะฉะนั้น วันนั้นหลวงพ่อดังใจจะเทศน์โปรดให้
ดทสุดเท่าที่ความสามารถ เพราะเป็นวันสุดท้าย จะตั้งใจ
เทศน์ตอบบุญสนองคุณค่าข้าวสุก พริกมะเขือ เกล็ด ปลาร้า
ที่ฉันมาแล้ว ๖ วัน กับจะเทศน์ใช้หนวดงูหน้า ซึ่งจะฉัน
วันพรุ่งนี้ออมหน่ง ไม่ใช่ต้มเดียนะโยม มันดองพ่นอม
เศษ ๆ ดังนั้นถ้าท่านผู้ฟังตั้งใจฟังด้วยความเคารพแล้ว ก็
ย่อมจะได้ความรู้หรือได้หลักปฏิบัติทางจิตใจ ที่จะได้อรรถ
ไว้เป็นหลักปฏิบัติต่อไป

ญาติโยมผู้ใจบุญทั้งหลาย เรื่องที่จะนำมาเทศน์ใน
วันนี้ เป็นการเทศน์สังเทศน์ลา พยายามจะคัดเลือกเรื่อง
เทศน์ที่เหมาะสมกับชาวจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นพิเศษ
โยมชาวพระนครศรีอยุธยาทั้งหลาย ที่เมื่อย่างอดีตโน้น ไทย
เราได้เสียกรุงศรีอยุธยาแก่พม่าจนวัดวาอารามแห่งนักฟัง-
ทะลายระเนระนาด เราเพิ่งจะมาปฏิสังขรณ์ซ่อมแปลงเมื่อ
ไม่กี่ปีมานี้ เพราะเหตุไรเราจึงแพ้ข้าศึกศัตรูกรุงกระโน้น
ทราบไหม ? หรือจะเกิดไม่ทันหรือกตัญญูเทศน์อยู่นี้ แต่

หลวงพ่อกำลังอายุ ๓๐ เศษแล้ว ก็ยังเกิดไม่ทัน ที่มาพึ่งเทศน์
 อยู่จนหมดอายุ ๓๐ ปี คงไม่มาก เป็นอันว่าเกิดไม่ทันแน่
 เมื่อเกิดไม่ทันอาจจะไม่รู้ก็ได้

ญาติโยมทั้งหลาย ที่กรุงศรีอยุธยาของเราเสียแก่ข้าศึก
 ศัตรูกรุงกระโน้นนั้น ปรากฏชัดตามพระราชพงศาวดาร
 ว่า เพราะคนไทยสมัยนั้นเกลียดชังหน้ากัน อิจฉาริษยากัน
 เป็นมูลฐานอันสำคัญ โยม ! เกลียดกันดี หรือรักกันดี
 ชังกันดีหรือชอบกันดี จะว่ารักกันดีก็ไม่ถูกต้องแท้ เพราะ
 ถ้าวัดกันเลยเถิดก็ไม่ดีเหมือนกัน บางคนรักหลานเลยเถิด
 พระเทศน์ก็ไม่มาฟัง เพราะหลงรักหลาน อย่างนั้นมันรัก
 เลยเถิด มันก็ไม่เป็นการดีนักดอก รักพอเหมาะหรือรัก
 ถูกต้องตามธรรม มีธรรมเป็นเครื่องประกัน จึงจะใช้ได้

วันนี้จะเทศน์เรื่องความรักให้เป็นของฝาก
 โยม ! คนเราเพราะเหตุไรมันจึงชังกัน ทราบไหม ? เห็นจะ
 ไม่ค่อยทราบ คนเราชังกันก็เพราะโทษะ คือความโกรธ
 เป็นเหตุ รักกันก็เพราะโลภะคือความโลภเป็นเหตุ คนเรา
 ที่เข้าใจผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความจริง ก็เพราะโมหะ
 คือความหลงเป็นเหตุ การที่คนเราเกิดความชังกัน หรือเกิด

ความรักกันจนเลยเถิด คือเลยขอบเขตไปจนเป็นเหตุแตก
 สามกคชงคชงเด็นกันนั้น ก็เพราะโมหะความหลงเป็นเหตุ
 ชนพณฐาน คนเราเพราะหลงจึงเข้าใจผิดพลาด เมื่อหลง
 เข้าใจผิด จึงรักและชังกันจนเกินขอบเขต

ญาติโยมทั้งหลาย ท้าวจะเทศน์เรื่องความรักนั้น คือ
 จะเทศน์ เรื่องเมตตามหานิยม ตามหลักพระพุทธ-
 ศาสนา เดินทางผ่านมาหลายจังหวัดแล้ว ถ้าเวลาว่างๆ มัก
 จะมีคนแอบมาขอเมตตามหานิยมว่า หลวงพ่อมีบ้างไหม?
 ทำตนเป็นคนขอ แม่มาถึงจังหวัดอยุธยาเห็นคนขอ
 แต่แก่แล้ว ทำมือสามนิ้วแล้วขอหน่อย มอสามนิ้วหมาย
 ความว่าอย่างไร คนเราโดยมากชอบขอแต่ของที่ไม่ได้
 ความรักนั้นให้กันไม่ได้ ความมั่งมีศรีสุขให้กันไม่ได้ เป็น
 ของใครก็ของใคร ใครทำใครได้ อย่าไปหลงให้เขาหรอกนะ
 เขาเสกอะไรต่ออะไรใส่ตลับขึงบ้าง เสกใส่สังกะสีบ้าง
 แล้วก็บอกว่า น้เมตตามหานิยม เอาไปไว้ใช้ประจำตัว แล้ว
 ก็ใ้เอาสตางค์ ๑๐ บาทบ้าง ๒๐ บาทบ้าง นำสมน้ำหน้าอยู่
 ใครมันจะเสกสนับสนุนแต่งความรักให้กันได้ ต้นตอบ่อเกิด
 แห่งความรักนั้นมันอยู่ที่ตัวใครตัวมัน

ถ้าอยากให้คนรักนั้นมันไม่ยากเหลือวิสัย ภรรยา
 อยากให้สามีรัก สามีอยากใหภรรยารัก ไม่ยากเลย หลอก
 ให้คนรักนั้นมันง่ายกว่าหลอกหมูหลอกแมวให้รัก เพียงแต่
 น้อมตัวเข้าไปโค้งคำนับเท่านั้น ก็กระโดดออกมาเต้นมารำ
 แล้ว ลางคนไม่เคยพ้อไม่เคยรำเลย แต่พอถูกหลอกก็-
 พ้อกร่ำได้ อยากให้คนรักนั้นไม่ยาก ข้อสำคัญให้รู้จัก
 เหตุรู้จักหัวใจเท่านั้น ถ้าอยากให้คนรัก ต้องสร้าง
 เมตตามหานิยมให้เกิดขึ้นในตนเสียก่อน และเมตตา
 มหานิยมนั้น จะเกิดขึ้นเองโดยลำพังไม่ได้ ต้องปลูกต้อง
 สร้างจึงจะเกิดขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้จะเทศน์ เรื่องปลูกสร้าง
 เมตตามหานิยม ให้ฟัง จงพากันตั้งใจฟังให้ตลอดไป เรื่อง
 ปลูกสร้างเมตตามหานิยมเป็นเรื่องสำคัญ สมเด็จพระบิดา
 สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้พวกเรา มีปรากฏอยู่ใน
 คัมภีร์พระไตรปิฎก แต่ว่าพวกเราไม่สนใจรับเอามาปลูก-
 สร้าง ไม่ได้รับมาประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จเป็นสมบัติประ-
 จำตน มุ่งแต่อยากให้เขารักเฉย ๆ อยากให้เขารักฟรี ๆ
 หรือไม่ก็ขอเอาดอ ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ถึงจะไป

ขอเมตตามหานิยมจากครูบาอาจารย์ที่นับถือกันว่าวิเศษ มันก็ไม่ได้สำเร็จเป็นไปตามความปรารถนา อย่าว่าผู้วิเศษอื่นใดเลย แม้แต่พระบรมศาสดาก็ทรงเสกสันนิบาตใครไม่ได้ ทรงรับสั่งว่า พระองค์เพียงแต่เป็นผู้ชี้ให้ผู้บอกให้ ใครอยากได้อะไรต้องประพฤติปฏิบัติเอาด้วยตนเอง

ท่านสาธุชนผู้ใจบุญทั้งหลาย เมตตามหานิยมนี้ได้แก่ความหวังดี ความปรารถนาดี ความมุ่งดีต่อกัน ตรงกันข้ามกับความมุ่งร้ายหมายปองชีวิตกัน ตรงกันข้ามกับความอิจฉาริษยาอาฆาตพยาบาทกัน เป็นชาติเจตสิกกรรมเกิดขึ้นในใจแล้วปรุงแต่งใจให้มีความมุ่งดีแก่กันและกัน มุ่งให้คนทุกคนมีความสุข ถ้าจะแปลตามภาษาชาวบ้าน เมตตามหานิยม แปลว่าความรัก ถ้าแปลอย่างนี้ผู้ไม่สันหัต ก็จะไม่เข้าใจเขาไปว่า ได้แก่ความรักที่หนุ่ม ๆ สาว ๆ เขารักกันที่หนุ่มสาวเขารักกันนั้น ไม่ใช่เมตตามหานิยม จัดเป็นกิเลสประเภทราคะ แปลว่าความกำหนัดยินดี คือกำหนัดยินดีในรูป, เสียง, กลิ่น, รส, และสัมผัสของกันและกัน ส่วนว่าเมตตามหานิยม ไม่ใช่กำหนัดยินดีในรูป, เสียง, กลิ่น, รสและสัมผัสของกันและกัน แต่หากมุ่งดีปรารถนา

ดตงใจตอกัน ใครที่จะให้คนทุกคนแม้กระทั่งสัตว์ทุกจำพวกมีความสุขกายสบายใจโดยทั่วถึงกัน เช่นนจึงเรียกว่าเมตตามหานิยม ตามทรรศนะพระพุทธศาสนา

ท่านสาธุชนผู้ใจบุญทั้งหลาย ต่อไปนี้จะเทศน์แจกพันธุ์เมตตามหานิยมให้คนละ ๔ หน่อ เตรียมเปิดกระเป๋าวัวให้ดี อย่าปิดกระเป๋าค่องวงเหงาหวานอนเสีย จะแจกพันธุ์เมตตามหานิยมให้ไปปลูกไว้ในตนของตนทุก ๆ คน เพื่อจะให้คนทั้งหลายรักใคร่นับถอกัน คนมีเมตตามหานิยมนี้ ไม่ใช่แต่คนดอกกรัก แม้ภูตผีสางและสัตว์ดุ ๆ ก็รัก ไม่ทำร้ายคนผู้เมตตามหานิยม สมเด็จพระบิดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนให้พวกเราเอาพันธุ์เมตตามหานิยมมาเพาะปลูกให้เกิดเป็นกล้าในจิตตสันดานของตน ๆ ก่อน ถ้าเพาะปลูกกล้าเมตตามหานิยมนี้มี ๔ ประการ หรือจะเรียกว่ามี ๔ หน่อก็ได้ คือ -

ที่ ๑ ว่า อหิ อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าอย่าผูกเวรกับใคร ๆ เลย

ที่ ๒ ว่า อหิ อพฺยาปชฺโณ โหมิ ขอข้าพเจ้าอย่าเบียดเบียนใคร ๆ เลย

ที่ ๓ ว่า อหิ อนินโหม โหมิ ขอข้าพเจ้ายามความ
ทุกข์เลย

ที่ ๔ ว่า อหิ สุขี อุตตานํ ปิริหามิ ขอ
ข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

แบบน มหังกาบาลและคำไทยประกอบกัน ถ้าท่าน
ผู้ใดเห็นว่าจำยากจะจำเฉพาะคำไทยก็ได้ ดังนี้

ที่ ๑ ว่า ขอข้าพเจ้ายาผูกเวรกับใคร ๆ เลย

ที่ ๒ ว่า ขอข้าพเจ้ายาเบียดเบียนใคร ๆ เลย

ที่ ๓ ว่า ขอข้าพเจ้ายามความทุกข์เลย

ที่ ๔ ว่า ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

พันธุ์ หรือหน่อเมตตามหานิยมทั้ง ๔ หน่อนี้ ต้อง
จำให้ได้นั่นแหละ ถ้าจำไม่ได้ก็เป็นคนไม่มีพันธุ์เมตตาม
หานิยม เมื่อไม่มีพันธุ์ก็ไม่อะไรจะปลูก เมื่อไม่ได้ปลูก
ก็เป็นคนไม่มีเมตตามหานิยม เมื่อไม่มีก็เลยทำตนเป็นคน
ขอ ถึงขอก็ไม่ได้ดังกล่าวมาแล้ว

เมื่อจำได้แล้วก็เป็นเหมือนมีพันธุ์เมตตามหานิยม
แล้วก็นำพันธุ์ทั้ง ๔ นี้มาเพาะมาปลูกให้เกิดขึ้นเป็นกล้า

เรียกว่ากล้าเมตตามหานิยม ในจิตตสันดานของตน ถ้าจะ
 กล้าวอกนัยหนึ่งกว่า สร้างตนให้เป็นคนรู้จักรักตนเสียก่อน
 จึงจะใช้ได้ คนที่ไม่รู้จักรักตนของตนแล้วมาแสดงว่าเขามี
 ความรักเรามาก เช่นนี้จะเชื่อได้หรือ ? ตัวอย่างอีกประการ
 หนึ่ง ชายหนุ่มไปขอความรักไว้กับหญิงสาวว่า พรักน้อง
 เหนอชวตจิตใจ ดั่งนี้แล้ว ตนเองไม่รู้จักรักตน ชอบดื่ม
 เหล้าเมาสุรา ชอบเล่นการพนันขึ้นสู่สารพัดอย่าง ประพฤติ
 ตนเป็นคนเกเรเสเพลไม่ตั้งอยู่ในคุณงามความดี เช่นนี้จะ
 เชื่อได้หรือว่าเขารักใคร่บูชาหญิงสาวนั้น ย่อมเชื่อไม่ได้
 เพราะแต่ตัวเขาก็ไม่รู้จักรักตนแล้วเขาก็จะไปรักคนอื่นได้
 อย่างไร อีกประการหนึ่ง คนบางคนกินเหล้าเมาสุราทุกคำเช้า
 ไม่ตั้งตนไว้ภายในขอบเขตของศีล & ไม่เคารพต่อกฎหมาย
 บ้านเมือง แล้วเขาก็แสดงตนในท่ามกลางสังคมเสมอว่า
 ข้าพเจ้ารักชาติรักศาสนา และจงรักภักดีต่อองค์พระ มหา-
 ษัตริย์ยิ่งกว่าชวตจิตใจ เช่นนี้จะเป็นไปได้ไหม ย่อมเป็น
 ไปไม่ได้เลย มันเป็นเพียงความเพ้อละเมอไปตามความฝัน
 ของเขาแต่ผู้เดียว เพราะว่าเมื่อไม่รู้จักรักตนอย่างเดิวนั้น
 ก็ขอว่าไม่รู้จักรักทุกอย่าง คนเราต้องปลูกสร้างเมตตามหา-

นิยมให้เกิดมฺหฺนในตนให้รู้จักรักตนเองเสียก่อน จึงจะ
สามารถรู้จักบุคคลอื่นรู้จักรักสวณ ๆ ได้

เพราะฉะนั้น ทุกคนต้องพยายามจดจำพันธุ์เมตตามหานิยมทั้ง ๔ ประการให้จงได้ เมื่อจำได้แม่นยำแล้ว
คราวนี้ให้นำไปเพาะปลูกให้เป็นกล้าในจิตตสันดานของตน
ก่อนจะเพาะปลูกนั้นก็ตองทำตัวเราให้ดี ทำใจให้สบาย ๆ
เสียก่อน เปรียบเสมือนคนทำนาไถดะไถแปรคราด และ
เก็บขหญาออกให้หมดแล้วจึงหว่านกล้า เมื่อทำใจให้สบาย
แล้วก็ไปเลือกหาที่นงอันสงัดคือไม่มฺสงรบกวนตาไม่มีเสียง
รบกวนหู แล้วก็นงบนอาสนะหรือที่ ๆ จดัไว้แล้วนั้น วัธ
นงนั้นถ้าเป็นเพศชายให้นงขัดสมาธิ กอนงเอาเท้าขวาทับ
เท้าซ้ายวางมอทับบนตัก เอามอขวาวางทับมอซ้าย แล้วตั้ง
กายให้ตรง ๆ ถ้าเป็นเพศหญาให้นงพับเพียบวางมอขวาทับ
มอซ้าย ทับไว้บนตักเหมือนกัน เมอนงดได้ทส้ารวมใจให้
สบาย ๆ แล้ว ก็ลงมอหว่านกล้าเมตตามหานิยมทั้ง ๔ พันธุ์
นั้น โดยหลับตาแล้วภาวนา ก็อคิดแต่ในใจเรื่อย ๆ ไปว่า

ขอข้าพเจ้าอย่าผูกเวรกับใคร ๆ เลย

ขอข้าพเจ้าอย่าเบียดเบียนใคร ๆ เลย

ขอข้าพเจ้าอย่ามีความทุกข์เลย

ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

ภาวนาคิดในใจอยู่อย่างนั้นกลับไปกลับมาโดยอนุโลม
 คอตังแต่ข้อที่ ๑ ไปถึงข้อที่ ๔ โดยปฏิโลมถอยหลังตั้งแต่
 ข้อที่ ๔ ถึงข้อที่ ๑ ภาวนากลับไปกลับมาโดยอนุโลมปฏิ-
 โลมอยู่ทำนองนี้ติดต่อกันไปหลาย ๆ เที้ยว โดยไม่มีการ
 หยุดทำสิ่งอื่นในระหว่าง คำว่าภาวนาให้ติดต่อกันไปหลาย ๆ
 เทยวนนี้อาจเป็น ๑๐ เที้ยว ๕๐ เที้ยว ๑๐๐ เที้ยว
 ๑,๐๐๐ เที้ยว หรือยัง ๆ ขึ้นไปกว่านั้น จนกว่าพันธุ์เมตตา
 มหานิยมจะติดคองอกขึ้นเป็นกล้า คือจิตเป็นสมาธิไม่คิดไป
 หาอารมณ์อื่น จิตติดกับอารมณ์ คือ พันธุ์เมตตาตามหานิยม
 ทั้ง ๔ นั้น

ความจริง ภาคปฏิบัตินั้น เมื่อเจริญเมตตาภาวนา
 ไปตามบททั้ง ๔ อย่างนั้น เปรื่องต้นก็เจริญโดยอนุโลมปฏิโลม
 กลับไปกลับมา ให้ได้หลาย ๆ เที้ยวทั้ง ๔ บทดังกล่าวแล้ว
 ครั้นนาน ๆ เข้าจิตเป็นสมาธิคขึ้น ใน ๔ บทนั้นบทใดปรากฏ

ชัดกว่าเขากัณหาเฉพาะบทนั้น เช่น บทที่ ๑ ทว่า “ขอ
 ขำพเจ้าอย่าผูกเวรกับใคร ๆ เลย” ปรากฏเด่นชัดแก่ใจดีกว่า
 บทที่ ๓ นอกนั้นก็จิตติดอยู่กับบทสนิทกว่าบทอื่น ก็
 ให้ภาวนาซ้ำ ๆ อยู่แต่เฉพาะบทเดียว เมื่อภาวนาอยู่โดย
 ทำนองนี้ จิตก็จะเอบแนบอย่างแน่นแฟ้นอยู่ในอารมณ์อัน
 เดียว ชนิดที่ว่าไม่คิดไปหาอารมณ์อื่นเหมือนอย่างจิต
 สามัญ เมื่อจิตติดอยู่กับหน่อเมตตามหานิยม หรือจะเรียกว่า
 หน่อเมตตามหานิยมงอกขึ้นติดอยู่ทงจิตแล้ว ก็ชื่อว่าเมตตา
 มหานิยมเกิดขึ้นทงใจแล้ว คนผู้ปฏิบัตินี้เรียกว่าเป็นคน
 มีเมตตาจิต หรือมีจิตประกอบด้วยเมตตาธรรม เมื่อถึงขั้น
 คนเราจะรู้จักรักตนมากกว่าคนอื่นมากกว่าสงอน ขนชื่อว่า
 คนอื่นหรือสมบัติใด ๆ อันบรรดามีในโลกนี้ ไม่ประเสริฐ
 “ไปกว่าตน” ตนของตนเป็นสิ่งประเสริฐที่สุด สมดังพระ-
 พุทธโอวาทชื่อว่า “อตฺตา หิ ปฺรโม ปิโย” อันว่า
 ตนของตนแลเป็นสมบัติที่น่ารักขนยอดเยี่ยม “นตฺถิ
 อตฺตสมิ เปมึ” ความรักอย่างอันเสมอเหมือนกับความ
 รักตนไม่มี

เมื่อคนเรา เจริญเมตตาปลูกเมตตาหรือเพาะกล้า
 เมตตาตามหานิยมให้เกิดให้งอกงามขึ้นในจิตตสันดานของตน
 ดั่งนั้นแล้ว นอกจากจะรู้จักรักตนของตนแล้ว จะมองเห็นค่า
 ตัวของตนว่าเป็นสงทมค่าแพงยิ่งกว่าสมบัติใด ๆ บรรดา
 ในโลกทั้ง ๓ ความจริงก็เป็นเช่นนั้น การที่คนเราจะได้มี
 โอกาสเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนที่จะลำบาก มันชอบแต่จะไป
 เกิดเป็น สัตว์นรก, สัตว์เปรต, สัตว์อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน
 เสียมันแหละมาก คนบางจำพวกแม้จะมีโชคได้เกิดเป็น
 มนุษย์แล้ว ก็ยังชอบเอาสมบัติคือภริยาอาการของสัตว์จำพวก
 นั้นมาใช้อยู่เสมอ ๆ เพราะเหตุนี้ คนเราบางจำพวกจึง
 ได้นามสมญาต่าง ๆ เช่น มนุสฺสเปโต มนุษย์เปรต
 มนุสฺสติรจฺฉานโน มนุษย์เดรัจฉาน มนุสฺสนิรยโก มนุษย์สัตว์-
 นรก มนุสฺสมนุสฺโส มนุษย์คน มนุสฺสเทโว มนุษย์เทวดา

เพราะเหตุที่ว่าการได้มีโอกาสเกิดมาเป็นคน นับเป็น
 สิ่งประเสริฐที่สุดแล้ว คนเราจึงควรมีความภาคภูมิใจอย่าง
 ที่สุด มีโชคได้เกิดมาเป็นคนแล้ว จะสวยหรือไม่สวยก็ช่าง
 มันเกิด อย่าเอามาคิดให้เสียสมองเสียเวลาเลย เกิดเป็นคน
 แล้วไม่สวยก็อย่าเอามาคิดให้เสียใจ ถ้าสวยก็อย่าเอามาคิด
 ให้เกิดความทะนงหลงใหล คนเราสวยหรือไม่สวยก็กินข้าว

๑๘
 อมหนึ่งเหมือนกัน ทำบุญได้บุญทำบาปได้บาปเหมือนกัน
 ฉะนั้น จำพวกที่เกิดมาไม่สวยจะไปม้วนน้อยเนื้อต่ำใจทำไม
 ให้พิจารณาว่าการที่เราได้กำเนิดเกิดมาเป็นคนนเป็นสงประ-
 เสริญนักหนาแล้ว เพราะเป็นสงหาได้ยาก สมดังพระพุทธ
 โอวาทว่า กิจฺฉะ มนุสฺสปฏิลาโก การได้กำเนิดเกิดเป็น
 คนนเป็นสงหาได้ยาก เมื่อเราทุกคนได้กำเนิดเกิดมาเป็น
 คนเช่นนี้แล้ว ก็ควรจะภาคภูมิใจโดยประการเดียว เพราะ
 ได้สมบัติชนพณฐานอันประเสริฐหาสิ่งเปรียบมิได้แล้ว

ความจริงสรีระร่างกายพร้อมทั้งจิตใจ ท่านเรียกว่า
 สรรยนต์ รยนต์คือร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนี้คนเรานึกชื่อว่า
 มรรยนต์มาพร้อมกับเกิดคนละคน พร้อมที่จะขับขรรยนต์คน
 นั้นไปแสวงหาสิ่งที่เราต้องประสงค์ได้ทุกเมื่อ ถ้าคนเรานึกจัก
 คุณค่าแห่งสรรยนต์ รักษาไว้ให้ดี และฝึกการขับขรรยนต์ให้
 กล่องแคล่วชำนาญแล้ว เราจักเอารยนต์คนนั้นแหละเป็นเดิม
 พันธุ์ ขับขรรยนต์คนนั้นแหละไป ถ้าเป็นชายหนุ่มขับขรรยนต์
 คนนั้นไปแลกเอาลูกสาวเขาก็ได้ ถ้าเป็นหญิงสาวแลกเอาลูก
 ชายเขาก็ได้ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ขับขรรยนต์คนนั้นไปแลกเอา
 ความเป็นใหญ่ต่าง ๆ ก็ได้ เช่น ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน นาย

อำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด ถ้าเราดมราคาแพงขึ้น แลก
 เอาความเป็นอธิบดี เป็นรัฐมนตรี และนายกรัฐมนตรีก็ได้
 ถ้าเป็นบรรพชิต ยังไม่ไปนิพพาน จะขยับย่นด้นกันไป
 แลกเอาตำแหน่งพระครู หรือตำแหน่งเจ้าคุณชั้นต่างๆ ก็ได้
 อย่างว่าแต่ความเป็นใหญ่ในโลกนี้เลย ถ้าคนรักขารถยนต์ด
 ขยับขานาญ ก็สามารถที่จะขยับไปแลกเอาสวรรค์สมบัติ
 ตลอดถึงนิพพานสมบัติ ก็ยังไม่เป็นสิ่งที่เหลือวสัยของคนด
 เลย แต่ถ้าคนเราเกิดมาเป็นคนแล้วไม่รู้จักรักตน ไม่รู้จัก
 ค่าของคนประพตติเกกมะเรกเกร ทำลายตนให้หมดค่าเสีย
 ราคาแล้ว ไม่มีใครต้องการเปรียบเหมือนรถยนต์ที่เสียทพง
 แล้ว จะขยับไปแลกเอาอะไรก็ไม่ได้สมความประสงค์ฉะนั้น
 เพราะฉะฉนั้น คนเราจึงต้องจำเป็นต้องเจริญเมตตา
 ปลุกเมตตาเพาะกล้าเมตตาตามหานิยมให้เกิดขึ้นในตน จึงจะ
 รู้จักรักตน รู้จักคุณค่าของตนโดยถูกต้อง ไม่ฆ่าตนไม่ทำลาย
 ตนไม่ทำตนของตนให้เสียหาย เป็นสามกไม่โกรธภรรยา
 เป็นภรรยากี่ไม่โกรธสามี กลัวเสียรูปโฉม กลัวไม่สวยไม่
 งาม เพราะรักเจ้าของ โยม! เคยสังเกตดูคนเวลาโกรธ
 ไหม? หรือเมื่อโกรธเคยส่องกระจกดูเจ้าของไหม? โยม!

คนเรา^{๕ ๔}เมื่อโกรธครอบงำแล้ว ถ้าบังคับ^๖ไม่อยู่ ก็แสดง
 เป็น^{๗ ๖ ๕ ๔}ยักษเป็นมารนำเกลียด^๔น่ากลัว และเวลาโกรธนั้นเป็น^{๕ ๔}
 คน^{๕ ๔}ขเหร^๔ที่สุด ถึงจะสว^๕ก^๔หมดสว^๕ ถึงจะด^{๔ ๕}ก^๔หมดด^๔ และ
 คนเรา^๕ขณะ^๔ที่โกรธ^๕นั้น ชื่อ^๔ว่าเป็น^๕การ^๔ทำลาย^๕คนให้^๕หมดสว^๕
 หมด^{๕ ๔}งาม^๔ให้^๕สน^๔ด และ^๕เป็น^๕การ^๔ตัด^๕ทอน^๕บั่น^๕รอน^๕ชีวิต^๕ให้^๕สน^๔
 ศูนย์^๕ลง^๔ไป^๕ด้วย ส่วน^๕คน^๔ที่^๕ปลุก^๕เมตตามหานิ^๕ม^๔ให้^๕งอก^๕งา^๔มใน
 ตน^๕แล้ว เขาก็จะ^๕รัก^๕ตน^๕และจะ^๕สงว^๕นระ^๕ม^๔ดระ^๕วัง^๕รักษ^๕า^๔ตน^๕ไม่
 ทำ^๕ลาย^๕ตน^๕ ไม่^๕ประ^๕พ^๕ฤ^๕ติ^๕ป^๕ฏิ^๕บ^๕ัติ^๕สิ่ง^๕ที่^๕เป็น^๕ก^๕ย^๕แก้^๕ตน^๕เป็น^๕อัน^๕ชา^๕ด
 ท่าน^๕สา^๕ธ^๕ชน^๕ผู้^๕ใจ^๕บุญ^๕ทง^๕หลาย ก^๕ง^๕จำ^๕หน^๕อ^๕เมตตามหา
 นิ^๕ม^๔ทง^๕ ๔ นั้น พร^๕อม^๕ทง^๕ว^๕ธ^๕เพ^๕าะ^๕กล^๕า^๕เมตตามหานิ^๕ม^๔ให้^๕งอก
 งา^๕ม^๔ขึ้น^๕ใน^๕ตน^๕ ได้^{๕ ๔}ด^๕แล้ว^๕กระ^๕ม^๕ง^๕? เพ^๕ียง^๕แต่^๕จำ^๕ได้^๕เท่า^๕นั้น^๕ก็^๕ยัง
 ใช้^๕ไม่^๕ได้^๕ดอก^๕โ^๕ยม ต้อง^๕นำ^๕ไป^๕ประ^๕พ^๕ฤ^๕ติ^๕ป^๕ฏิ^๕บ^๕ัติ คือ^๕ภา^๕ว^๕นา^๕ทง^๕
 ๔ บท^๕นั้น โดย^๕อนุ^๕โล^๕มและ^๕ป^๕ฏิ^๕โล^๕มกล^๕ับ^๕ไป^๕กล^๕ับ^๕มา โดย^๕
 เส^๕ว^๕น^๕ะ^๕อย่าง^๕เอ^๕อ^๕เฟ^๕อ ทำให้^๕เจ^๕ริ^๕ญ^๕ย^๕ง^๕ๆ ขึ้น^๕ ทำ^๕ให้^๕มา^๕ก^๕ๆ เข้า^๕
 ทำ^๕ให้^๕เป^๕า^๕แหม^๕อน^๕ยาน^๕พา^๕ห^๕นะ^๕ที่^๕เตร^๕ยม^๕พร^๕อม^๕แล้ว ทำ^๕ให้^๕เป็น^๕
 ด^๕ุ^๕ฐ^๕า^๕น^๕ท^๕ด^๕ง^๕อัน^๕ประ^๕เส^๕ริ^๕ฐ^๕ ทำ^๕ให้^๕ต^๕ง^๕ม^๕ัน^๕แล้ว ทำ^๕ให้^๕ม^๕ว^๕ส^๕อน^๕
 กล^๕อง^๕แกล^๕ว^๕แล้ว ทำ^๕ให้^๕ถ^๕ง^๕พร^๕อม^๕ด^๕ว^๕ย^๕ด^๕แล้ว เม^๕อ^๕เป็น^๕เช^๕น^๕น^๕
 ก็^๕ช^๕อ^๕ว^๕า^๕เมตตามหานิ^๕ม^๔ได้^๕งอก^๕งา^๕ม^๕เจ^๕ริ^๕ญ^๕ขึ้น^๕ใน^๕ตน^๕ แต่^๕นั้น ก็^๕

จะเห็นว่าตนของ ตนเท่า นั้นเป็นสิ่ง ประเสริฐ กว่าบุคคลอื่น
กว่าทรัพย์สมบัติอย่างอื่นโดยประการทั้งปวง ซื่อว่า รักตน
ถูกต้อง รักตนอยู่ในขอบเขต ไม่หย่อนไม่เกิน

ท่านสาธุชนชาวอยุธยาผู้ใจบุญทั้งหลาย คนเรานั้น
จะรักเฉพาะแต่ตนคนเดียวไม่ได้ จะอยู่ในโลกแต่ลำพังคน
เดียวไม่ได้ คนในโลกนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน โลกจึงจะ
สงบ จึงจะอยู่เย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้น เมื่อได้เพาะปลูก
เมตตามหานิยมให้เกิดเป็นกล้าในตนก่อนแล้ว แต่นั่นต้อง
ถอนกล้าเมตตามหานิยมนำไปปักไปดำในที่นาอีก ๔ แปลง
จึงจักเป็นการถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่นา
๔ แปลงนั้น ตามลำดับดังนี้ คือ

แปลงที่ ๑ ได้แก่คนประเภทที่เราเคารพนับถือ เช่น
มารดาบิดา และครูอุปัชฌาย์อาจารย์

แปลงที่ ๒ ได้แก่เพื่อนที่เรารักมากยิ่ง จนเป็นการ
หลงรัก เช่นหนุ่มสาวที่จับเป็นคู่รักกันตามประเพณีของชาว
โลก

แปลงที่ ๓ ได้แก่คนประเภทที่ต้งอยู่ในฐานะเป็น
กลาง ๆ คือกลางรักกลางชัง ไม่อยู่ในฐานะคนทรักและ
คนทชัง

แปลงที่ ๔ ได้แก่คนประเภทที่เรียกว่าคนคู่เวรกัน
คือคนจำพวกที่เกลียดชังขหน้ากันอย่างหนัก

เมื่อทราบประเภทของบุคคลหรือทนาดังนั้นแล้ว แต่
นั้นจึงพยายามถอนกล้าเมตตามหานิยมไปปักดำลงในนา
แปลงที่ ๑ คือคนที่เราเคารพนับถือเช่นมารดาบิดาเป็นต้น
ก่อน วรรทถอนกล้าไปปักดำนั้นคือวรรทเจริญภาวนาส่งเมตตา
จิตไปในบุคคลประเภทนั้น กรรมวัธเบืองต้นนับแต่เลือกหา
ทอนเหมาะสมและวัธนังเป็นต้น ปฏิบัติเหมือนวัธเพาะกล้า
เมตตามหานิยมในตน เมื่อเตรียมกิจเบืองต้นจนถึงนังเรียบ-
ร้อยแล้ว แต่นั้นพึงเจริญเมตตาไปในบุคคลประเภทที่ ๑
คือคนที่เราเคารพต่อไป หรือจะเรียกว่าถอนกล้าเมตตาไป
ปักดำลงในที่นาแปลงที่ ๑ ก็ได้ โดยมีคำภาวนาว่า—

(๑) เอโส สปุริโส อเวโร โหตุ

ขอท่านสัตว์บุรุษนั้น อย่าผูกเวรกับใคร ๆ เลย

- (๒) เอโส สปุปริโส อพยาปชโณ โหตุ
 ขอท่านสัตบุรุษนั้น อย่าเบียดเบียนใครๆ เลย
- (๓) เอโส สปุปริโส อนีโฆ โหตุ
 ขอท่านสัตบุรุษนั้น อย่ามีความทุกข์เลย
- (๔) เอโส สปุปริโส สุขี อุตตานัม ปรีหตุ
 ขอท่านสัตบุรุษนั้น จงมีความสุขรักษาตน
 อยู่เถิด

คำภวานัน ถ้าไม่ถนัดคำบาลี จะใช้ภวานาเฉพาะ
 คำไทยก็ได้ จภวานาทำนองนี้ กลับไปกลับมาโดยอนุโลม
 และปฏิโลมเหมือนอย่างกล่าวมาแล้ว จนกว่าจิตจะเป็น
 สมาริควรแก่การงาน คือจนมีความรักบุคคลที่เคารพ นั้น
 เหมือนกับรักตน โยม! คนจังหวัดอยุธยา ไม่รักมารดา
 บิดาไม่รักครูบาอาจารย์บ้างไหม ? ความจริงมักจะมิ
 ปรากฏให้เห็นอยู่แทบทุกบ้านทุกเมือง บุตรธิดาไม่ค่อยจะ
 รักมารดาบิดาเท่าไรนัก นักเรียนศิษย์ก็ไม่ค่อยจะรักครู
 บาอาจารย์เท่าไรนัก ลูกหญิงได้สามีแล้วล้มแม่ ลูกชายได้
 ภรรยาแล้วล้มพ่อ นักเรียนหรือลูกศิษย์ใดเป็นใหญ่มีความ
 สุขสบายแล้ว ล้มครูบาอาจารย์ ที่เป็นไปได้เช่นนั้น ก็เพราะ

ขาดการเจริญเมตตา หรือขาดการนำกล้าเมตตา ไปปักดำ
ลงในมารดาบิดาหรือในครูบาอาจารย์นั่นเอง ความเคารพ
รักที่ได้มาโดยกำเนิดนั้นมันมีกำลังอ่อน พอถูกความรัก
ขนาดหนักเกิดแซกแซงขึ้นมา ก็อ่อนพับสลายตัวไปเลย
ถ้าได้ผ่านการเจริญเมตตาหรือการปักดำเมตตาลงในที่นั่น
มารดาบิดาครูบาอาจารย์ดังกล่าวมาแล้ว บุตรธิดาก็จะรัก
มารดาบิดานักเรียนลูกศิษย์ก็จะรักครูบาอาจารย์เหมือนกับรัก
ตนเอง เมื่อรักตนอย่างไรก็จะรักมารดาบิดาและครูบา-
อาจารย์อย่างนั้น ไม่เสื่อมคลาย

ต่อไปลำดับที่ ๒ พึงเจริญเมตตาหรือถอนกล้าเมตตา
มาหามิมนไปปักดำลงในที่นั่นแปลงที่ ๒ คือเพื่อนทรกมากยัง
กรรมวิธีทุกอย่างที่จะพึงปฏิบัติเป็นส่วนเบื้องต้น พึงปฏิบัติ
เหมือนที่กล่าวมาแล้ว ในการเจริญเมตตาในตน กำภาวนา
หรือปักดำกล้าเมตตาลงในเพื่อนทรกมากยังนั้น ดังนี้—

- (๑) เอโส อติปิยสหายโก อเวโร โหตุ
ขอเพื่อนทรกยังนั้น จงอย่าผูกเวรกับใคร ๆ
เลย

(๒) เอโส อติปิยสหายโก อพฺยาปชฺโณ โหตุ

ขอเพื่อกันรักกันนั้น อย่าเบียดเบียนใครๆ เลย

(๓) เอโส อติปิยสหายโก อนินฺโธ โหตุ

ขอเพื่อกันรักกันนั้น อย่ามีความทุกข์เลย

(๔) เอโส อติปิยสหายโก สุขี อุตฺตานํ

ปริหฺรตุ

ขอเพื่อกันรักกันนั้น จงมีความสุขรักษาตน

อยู่เถิด

คำภาวนานี้ ถ้าไม่ถนัดคำบาลี จะใช้เฉพาะคำไทย
ก็ได้ จงพยายามภาวนาอย่างนี้ กลับไปกลับมาโดยอนุโลม
ปฏิโลม เหมือนอย่างที่กำลังแล้วหลาย ๆ เที้ยว จนกว่าจิตจะ
เป็นสมาธิควรแก่การงาน ก็จงมีจิตเมตตาบริสุทธิ์เกิดใน
เพื่อกันรักกันนั้น

การเจริญเมตตาในบุคคลประเภทนี้ ที่พิเศษก็คือ
เพื่อลดความรักหรือความหลงรัก ที่เรียกว่าความรักเกิน
ขอบเขตนั้นลง ให้เหลืออยู่แต่ความรักในขอบเขตที่เรียกว่า
เมตตา ดังนั้น ผู้เจริญเมตตาไปในบุคคลประเภทนี้ ก็จะ
มีความรักเพื่อนด้วยเมตตาจิตเหมือนอย่างตนเอง ไม่ใช่

รักด้วยระคะจิต เป็นอันว่าเมื่อเจริญเมตตามาถึงขั้นนี้ ก็จจะ
วางความรักไว้ในตนในคนที่เคารพ และในเพื่อนที่รักมาก
ยิ่ง อย่างสม่ำเสมอ

แต่นั้นพึงเจริญเมตตาหรือถอนกล้าเมตตามหานิยม
ไปปักคำลงในทนายแปลงที่ ๓ ได้แก่คนที่เป็นคนกลาง ๆ ไม่
รักไม่ชังนั้นต่อไป กรรมวัธเบองตนทุกอย่างพึงปฏิบัติเหมือน
ที่กล่าวมาแล้ว เมื่อนั่งได้ทีแล้วพึงสำรวจจิตภาวนาแผ่
เมตตาไปในบุคคลผู้เป็นคนกลาง ๆ ดังนี้ คือ—

- (๑) เอโส มชฺฌตฺโต อเวโร โหตุ
ขอคนผู้เป็นคนกลาง ๆ นั้น อย่าได้ผูกเวรกับ
ใคร ๆ เลย
- (๒) เอโส มชฺฌตฺโต อพฺยาปชฺฌโณ โหตุ
ขอคนผู้เป็นคนกลาง ๆ นั้น อย่าเบียดเบียน
ใคร ๆ เลย
- (๓) เอโส มชฺฌตฺโต อนินฺโณ โหตุ
ขอคนผู้เป็นคนกลาง ๆ นั้น อย่ามีความทุกข์เลย
- (๔) เอโส มชฺฌตฺโต สุขี อุตฺตานํ ปรีหฺรตุ
ขอคนผู้เป็นคนกลาง ๆ นั้น จงมีความสุขรักษา
ตนอยู่เถิด

คำภาวนานี้ ถ้าไม่ถนัดคำบาลี จะใช้เฉพาะภาษา-
ไทยก็ได้ พึงพยายามภาวนาอย่างนี้กลับไปกลับมาโดยอนุโลม
ปฏิโลมหลายๆ เที้ยว จนกว่าจิตจะเป็นสมาธิควรแก่การงาน
หรือจนกว่าเมตตาในคนที่เบญกลาง ๆ นั้น จะเจริญอก
งามขึ้นในจิตของตน เมื่อเจริญเมตตาหรือปลูกเมตตาตามหา-
นินยถึงขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะมีความรักตนรักคนที่เคารพรักคน
ที่รักยิ่งและรักคนที่เบญกลาง ๆ เสมอเหมือนกัน

แต่นั้นพึงเจริญเมตตาหรือถอนกลาเมตตาตามหานินย
ไปปักดำลงในที่นาแปลงที่ ๔ ได้แก่คนผู้เป็นคู่เวรกันต่อไป
กรรมวัชเบืองต้นทุกอย่างแห่งการภาวนา พึงปฏิบัติเหมือน
ที่กล่าวมาแล้ว ครั้นนี้ได้ทีแล้วพึงสำรวจใจแผ่เมตตาไป
หรือปักดำกลาเมตตาลงในคนผู้เป็นคู่เวรกันนั้น โดยใช้คำ
ภาวนาวาดังนคอ-

- (๑) เอโส เวรีปุคฺคโล อเวโร โหตุ ขอนคน
คู่เวรนั้น อย่าผูกเวรกับใคร ๆ เลย
- (๒) เอโส เวรีปุคฺคโล อพฺยาปชฺโณ โหตุ
ขอนคนคู่เวรนั้น อย่าเบียดเบียนใคร ๆ เลย

(๓) เอโส เวรปุกฺกโล อนีโฆ โหตุ ขอน
 กูเเรนัน อยามัความทุกขัเลย

(๔) เอโส เวรปุกฺกโล สุขี อุตฺตานํ ปรีหตุ
 ขอนกูเเรนัน จมึความสุขรักษาตนอยู่เถิด
 คำภาวนานี้ ถ้าไม่ถนัดคำบาลี จะใช้เฉพาะคำไทย

ก็ได้ จงพยายามภาวนาอย่างนั้นกลับไปกลับมาโดยอนุโลม
 ปฏิโลมหลาย ๆ เที้ยว จนกว่าจิตจะเป็นสมาธิควรแก่การงาน
 หรือจนกว่าเมตตาในคนกูเเรนัน จะเจริญงอกงามขึ้นในจิต
 ของตนเป็นเหมือนรักตน เมื่อเจริญเมตตามาถึงขั้นนี้ ผู้
 ปฏิบัติก็จะมีความรักบุคคล ๔ ประเภทเสมอเหมือนกัน คือ
 รักเท่า ๆ กัน บุคคล ๔ ประเภทนั้น ได้แก่ตน ๑ คนที่รัก
 ๑ (รวมคนที่เคารพและทรงยกเข้าด้วยกัน) คนเป็นกลาง ๆ
 ๑ คนกูเเว ๑

ท่านสาธุชนผู้ใจบุญทั้งหลาย การบิณฑบาตเมตตา
 ลงในทันทีคือคนกูเเวกันนั้นนั้น ปฏิบัติได้ยากกว่าคน ๓
 ประเภทข้างต้น เพราะเหตุไร เพราะคนเราที่โกรธเกลียดซึ่ง
 กันแล้ว เพราะไม่มีเมตตาเป็นพื้นฐานของใจ ยากที่จะ
 กลับใจได้โดยง่าย แม้ถึงพระจะไปสอนคนเกลียดซึ่งกันให้

กลับดกันนั้นแสนที่จะยาก โยมขอขบิณฑบาตให้กลับดกัน
เสียเถิด จะได้รับคำตอบทันทีว่า 'ไม่! ไม่! ไม่! อย่างอน
ขอขบิณฑบาตได้ถวายได้ แต่อย่างนี้ถวายไม่ได้' อันคนทม
กิเลสกล่าวปัญญานานัน รักความชว่ยิ่งกว่าสมบัติอันมีค่า
เป็นธรรมดาของเขา เพราะมันทำได้โดยยากเหมือนกลิ้งครก
ขนุกุเขา ถึงกระนั้นก็ไม่เป็นสิ่งที่เหลววิสัยของคนถูกผู้ชาย
ถ้าได้ใช้ความอุตสาหะพยายามภาวนา โดยอนุโลมและ
ปฏิโลมบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ เข้า ตงร้อยครั้งพันครั้งหรือ
หมื่นครั้งแสนครั้งก็ย่อมจะสำเร็จจนได้

อนึ่ง ท่านแนะนำกรรมวิธีไว้ว่า ถ้าเจริญเมตตาไป
ในคนคูเวรกันนี้ ไม่สามารถที่จะทำให้สำเร็จได้แล้ว ให้
ถอยหลังกลับไปเจริญเมตตาในคนที่เคารพคนที่รักยิ่งและ
คนที่เป็กลาง ๆ มาใหม่ แล้วจึงค่อยเจริญเมตตาไปในคน
คูเวร ถ้าทำอย่างนบ่่อย ๆ ก็จะเป็นเหตุให้การเจริญเมตตา
หรือการบักดักดำเมตตาตามหานิยมเจริญงอกงามขึ้นได้แม้ใน
คนคูเวรนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็จะเกิดเปลี่ยนจาก ความ
โกรธ ความเกลียด ความช้ง มาเป็นความรักความปรารถนา
ดีในคนคูเวรกันนั้น โดยมองเห็นโทษว่าการเกลียดกันช้ง

กันนั้นมันไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะบันดาลให้เกิดทุกข์
โทษ แก่กันและกันทั้ง ๒ ฝ่าย

คราวนี้คนผู้พยายามเพาะกล้าเมตตามหานิยมให้เจริญ
งอกงามขึ้นในตนแล้วนำไปเพาะปลูกลงในบุคคล ๔ ประเภท
ดังกล่าวมา ก็จะแปรเปลี่ยนนิสัยจิตใจของตนขึ้นใหม่ คือ
เมื่อก่อน นั้นใด ก็จะมีความรักศุทนต์เคารพ มีมารดา
บิดาครูบาอาจารย์เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อก่อนศุทนต์เคารพ นั้นใด
ก็จะมีความรักในเพื่อนทรกมากยิ่ง ฉะนั้น เมื่อก่อนเพื่อนท
รักมากยิ่ง นั้นใด ก็จะมีความรักในคนเป็นกลาง ๆ ฉะนั้น
เมื่อก่อนคนเป็นกลาง ๆ นั้นใด ก็จะมีความรักคนคู่เวร ฉะนั้น

ท่านสาธุชนผู้ใจบุญทั้งหลาย เมื่อเราปลูกเมตตา
มหานิยมให้เกิดงอกงามในบุคคล ๔ ประเภทเช่นนั้นแล้ว ก็
เป็นอันว่าเรามีญาติพี่น้องพวกพ้องมิตรสหายอยู่ทั่วโลก ไม่มี
คนที่เราหลงลืม ไม่มีคนที่เราหลงรัก ไม่มีคนที่เราเฉยเมย
ไม่มีคนที่เป็นศัตรู มีแต่คนที่ปรารถนาดีต่อกันทั่วทั้งโลก
ก็จะเหมือนว่าเราเป็นเจ้าของแผ่นดินทั่วทั้งโลก เป็นคน
ปลอดโปร่งโล่งใจในทั่วทุกทิศ นกจัดเป็นยอดความสุข
ในโลกมนุษย์ได้ประการหนึ่งแล้ว

คุณโยมชาวอยุธยาทั้งหลาย ถ้าเราต้องการให้ชาว
 อยุธยาความรัก มีความปรารถนาต่อกันฉันพี่น้อง เรา
 ก็จะต้องพยายามปลูกเมตตาตามหานิยมให้เกิดขึ้นในตนและใน
 บุคคล ๔ ประเภทดังกล่าวมา อันเป็นต้นตอบ่อเกิดแห่ง
 ความรักกันและกัน อย่างว่าหลงเป็นคนขอทาน คอยแต่จะ
 ไปขอเมตตาตามหานิยมจากคนอื่น ซึ่งมันเป็นไปได้มันเลย
 มันเป็นการหลอกกันอย่างลึกลับซึ่งจับผิดได้ยาก โยมชาว
 อยุธยาทั้งหลาย ถ้ายังต้องการหลอกอยู่ ก็ทำไม่ยากอะไร
 คนนี้จะขอให้คณะพระวิปัสสนาจารย์เสกต้นพุทราแล้วตัด
 แจกกันคนละชิ้น ๆ ก็ได้ แต่เพราะมันเป็นเรื่องหลอก มัน
 ไม่เป็นความจริงจะต้องทำให้เสียเวลา ให้คนล้มหลงไปทำไม
 โยม ! ถ้าหากว่าจะฟังมจรเสกคนให้รักกันได้ เสกคนให้
 ร่ำรวยได้ หลวงพ่อก็จะเสกให้คนทั้งโลกรักกันให้หมดทั้ง
 โลก จักได้ไม่ต้องรบราฆ่าฟันกันให้เสียเลือดเสียเนื้อ อัน
 แสันทจะน่าสงสาร

โยม ! ถ้าอยากให้คนอื่นรักเรา เราต้องรักตัวเรา
 เสียก่อน ตัวเราเองก็รู้จักรักตัวเอง แล้วจะไปเกณฑ์
 คนอื่นให้เขามารักเรา มันจะเป็นไปได้อย่างไร ขอให้คิด

พิจารณาให้ดี ถ้าเรารักตัวเรา ประพฤติตนให้ดีแล้ว
 คนอื่นก็ต้องรักเราแน่ โยมผู้หญิงไม่ต้องไปมัวหลงรักสามี
 ดอก รักตัวเรานั่นแหละ ประพฤติตนให้เป็นภรรยาที่ดี
 โดยมีพระพุทธศาสนาในตนเป็นเครื่องประดับ คือประพฤ
 ตินต่อสามีตามทศานาท่านสอนไว้ว่าดังนี้ ๑. เป็นผู้จัดการ
 บ้านเรือนดี ทำให้เป็นระเบียบเรียบร้อย อย่าปล่อยให้สิ่ง
 ของเกะกะสับสนปะปนกัน รู้จักจัดเก็บให้เป็นระเบียบทาง
 ตามแบบที่นักปราชญ์สรรเสริญว่า จะหยิบใช้ได้ง่าย หาย
 ก็รู้ ดูก็งามตา ๒. นับถือญาติฝ่ายข้างสามีเป็นเหมือน
 ญาติของตน ควรจะอนุเคราะห์และส่งเสริมอย่างไร ก็อนุ
 เคราะห์ส่งเสริมนั้นญาติของตน สตรีบางคนได้บุตรเขามา
 เป็นสามีแล้ว ก็ตั้งหน้าปฏิเสธญาติฝ่ายสามี แม้หนักที่สุดปุ
 ย่ามารดาบิดาของสามีก็ไม่ให้ความเคารพนับถือ กลับเกลียด
 ขังไปเสีย มิได้พิจารณาให้เห็นความจริงว่า อันปู่ย่านั้น
 อุตส่าห์พยายามเลี้ยงลูกมาแสนที่จะลำบาก กว่าลูกจะเติบโต
 และมีความสามารถจะมาเป็นสามีได้นั้น ปู่ย่าต้องลงทุนเลือด
 เนอทรพยสินเงินทอง และเสียสละความสุขส่วนตนทุกอย่าง
 เพื่อลูก เมื่อเป็นเช่นนั้น อันภรรยานั่นต้องให้ความเคารพ

นับถือและสงเคราะห์ญาติฝ่ายสามด้วยด เหมอนญาติของตน
 จึงจะถูกต้อง และจัดเป็นคนดีได้ ๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
 สาม โดยถือว่าสามของเราคนเดียวเท่านั้นทดที่สุดสำหรับตน
 ไม่มีชายอื่นใดยิ่งไปกว่า ๔. รุจกรักษาทรัพย์สมบัติ
 ทรัพย์ส่วนไหนควรจะจ่าย ทรัพย์ส่วนไหนควรจะเก็บรักษา
 ไว้ก่อน ควรจ่ายมากน้อยเท่าไร ควรจะเก็บรักษาไว้ก่อน
 มากน้อยเท่าไร รวมความว่า ฉลาดในการใช้จ่ายทรัพย์
 ไม่จับจ่ายสุรุษสุรายุ่มเฟือย ไม่ตระหนกเหนียวจนอึดอัด
 ผดเคือง รุจกจับจ่ายใช้สอยให้พอเหมาะพอดีกับความดำรง
 อยู่ของตน ๕. เป็นคนขยันไม่เกียจคร้านในกิจการนั้น ๆ
 คอยดูแลการบ้านการเรือนให้รัดกุม ไม่ปล่อยปละละเลยให้มี
 ช่องว่าง ต้องปฏิบัติตนเป็นคนต้นก่อนนอนที่หลังสาม ก่อน
 จะหลับนอนก็ตรวจตราดูแลบ้านเรือนเสียก่อน โยมผู้หญิง
 ตามทักถามมานดูเหมือนว่าจะเสียเปรียบโยมผู้ชายเหลือเกิน
 นอนกินนอนที่หลังตนกตนก่อน ควรจะว่าเมื่อนอนที่หลังก็
 ควรจะให้ตนที่หลัง จึงจะสมควรกัน แต่จะทำอย่างไรได้
 เพราะนักปราชญ์สอนกันไว้อย่างนี้มาแต่โบราณโบราณ โยม!
 ถ้าเห็นว่าเป็นการเสียเปรียบก็อย่ายอมตัวเป็นภรรยาของใคร
 อยู่เป็นตัวของตัวเอง หรือบวชชเสียก็ยังได้

โยม! ภรรยาที่มีความรักตมศาสนาเกี่ยวกับการปฏิบัติสามีอยู่ในตนดังกล่าวมานี้ ไม่ต้องมัวไปหลงใหลสามี ให้เป็นการลำบากดอก สามีทดย่อมจะรักเราโดยไม่ต้องสงสัยจริงไหม? คุณโยมผู้ชาย? ภรรยาผู้ศรัทธาปฏิบัติศาสนา ๕ ประการนี้อยู่ในตนแล้ว ก็ชื่อว่าเมตตามหานิยม อยู่ในตนประการหนึ่ง จะสร้างความพอใจ สร้างความไว้น้ำใจ สร้างความปรารถนาได้อย่างบริสุทธิ์ให้แก่สามี จัดว่าเป็นภรรยาแก้วของสามีได้ เมื่อปรารถนาถึงภรรยาผู้ประกอบด้วยคุณลักษณะเช่นนั้น สมเด็จพระพุททองค้ำจิงทรงตรัสสรรเสริญสตรีไว้ว่า ภริยา ปรมาสขา ภรรยาจัดเป็นเพื่อนซนยอด อิตถิ ภณฺฑานมุตฺตมํ สตรีจัดเป็นยอดแห่งเครื่องอาภรณ์ภณฺฑาทงหลาย

โยมชาวอยุธยาทั้งหลาย เทศน์แต่เรื่องโยมผู้หญิง โยมผู้ชายคงจะน้อยใจบ้างดอก เพื่อจะไม่ให้เสียเปรียบได้เปรียบกัน จะเทศน์เรื่องโยมผู้ชายดเสียบ้าง สามีนั่น ถ้าอยากให้ภรรยารัก ก็ไม่ต้องไปหลงรักภรรยาดอก พึงรักตนเองประพจน์ให้เป็นสามีทคของภรรยา โดยยึดถือพระพุทธศาสนาเป็นบรรทัดฐานดังนี้ ๑. นับถือสตรีผู้นว่า

เป็นภรรยาจริงๆ อย่างน้อยเป็นยักขเป็นมารเป็นเปรตเป็นผี
 ๒ ไม่คู่ถูกคู่มั่นภรรยา ยกภรรยาไว้ในฐานะเป็นเพื่อนชั้น
 ยอด ๓. ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน
 อย่างคงเส้นคงวา ๔. มอบความเป็นใหญ่ในบ้านเรือนให้แก่ภรรยาผู้เดียว
 ไม่นำไปมอบให้สตรีอื่น ๕. จัดหาเครื่องประดับตกแต่งให้ตามกาลสมัย
 โดยคู่ควรกับฐานะและวัยของตน เมื่อสามีได้ประพฤตินอกภรรยาอย่างนั้นแล้ว
 ซอว่าเป็นคนรักศกศัตรของตน ภรรยาก็ย่อมมีความรักสนอง นอกจากจะรักแล้ว
 ยังจะมีความเคารพคารวะไว้นิ่งเฉยใจ ก็จะกลายเป็นสามีแก้วของภรรยา
 สมดังพระพุทธโอวาทว่า ภตฺตา ปรยฺधानมิตฺติยา สามีปรากฏเป็นศกศัตรของภรรยา
 ก็ภรรยาจะมีหน้ามีตา ก็เพราะมีสามีดีเป็นคุณธำรงชัยของครอบครัว

ท่านสาวชนผู้ใจบุญทั้งหลาย เมื่อเทศน์เรื่องปลุกเมตตามหานิยม
 ให้คนทั้งโลกรักกัน มีความปรารถนาดีต่อกันแล้ว ก็เทศน์เรื่องสามีภรรยา
 มีความรักใคร่นับถือกันประพฤตินับนิตกันให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งนับ
 เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชาวโลกประการหนึ่ง เพราะเหตุไร?

เพราะสามภรรยาเป็นผู้หน้าทสร้างโลก มนุษย์โลกจะดื่
 ชวักขณอยู่กับสามภรรยา ผู้หน้าทสร้างคนในโลกโดย
 ธรรมดานิยม ถ้าสามภรรยาประพฤตินเป็นคนดีของกัน
 และกัน โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานดังกล่าวมาแล้ว
 สามภรณานั่นก็จะสร้างบุตริตาให้เกิดเป็นพลเมืองที่ดีของ
 โลก เพราะว่าตามหลักความจริงนั้น บุตริตาได้เลอดเนื้อ
 เชื้อไขและจิตใจมาจากมารดาบิดาโดยตรง ถ้ามารดาบิดา
 ทะนุถนอมรักษาดน ให้เป็นคนมีเลอดเนื้อเชื้อไขบริสุทธิ์
 รักษาจิตใจให้สะอาดงดงาม ห่างจากความโลภความโกรธ
 ความหลงอันเป็นตัวมลทินโทษแล้ว พยายามเลอดแบ่งปัน
 เลอดเนื้อเชื้อไขและจิตใจอันบริสุทธิ์และงดงามให้บุตริตา
 คือเวลาที่จะสร้างบุตริตาต้องสำรวจรักษาดนให้สมบูรณ์ด้วย
 เลอดเนื้อเชื้อไขและมีจิตใจงดงามเช่นนั้นจริงๆ ไม่สะเพร่า
 มักง่ายเห็นแต่แก่ได้เฉพาะตน เมื่อเป็นเช่นนั้น บุตริตาก็
 จักเป็นคนมีกายใจบริสุทธิ์สะอาดงดงาม ยิ่งถ้าได้พยายาม
 เลอดเอาใจพระมาแบ่งปันให้บุตริตาแล้ว บุตริตาก็จะเป็น
 คนใจพระ ว่านอนสอนง่าย เมื่อผู้เป็นสามภรรยาซงมภาระ
 หน้าทเป็นมารดาบิดาของโลก ปฏิบัติตนดังกล่าวมานี้ โลก

๑. สุขํ สุปฺติ นอนหลับเป็นสุข คือไม่กล้งเกลือก
ไปมา ไม่กรน ไม่หายใจดัง หลับอย่างสนิท เหมือนผู้
ได้มาน้ำอยู่ในสมบัติ

๒. สุขํ ปฏิพฺชฺสมฺติ ตื่นเป็นสุข คือ ตื่นแล้ว
ไม่ถอดถอนหายใจใหญ่ ไม่สยวหน้าบิดไปบิดมา มีหน้าตา
ชันบานดุจดอกปทุมกำลังแย้มบาน

๓. น ปาปกํ สุบินํ ปสฺสตี ไม่ฝันเห็นนิมิตอัน
เลวร้าย เช่นฝันว่า ถูกพวกโจรมารุมล้อม ถูกพวกสุนัข
ไล่ขบกัด หรือตกลงไปในเหว

๔. มนุสฺसानํ ปิโย โหติ เป็นที่รักของคน
ทั้งหลาย เหมือนไข่มุกติดหน้าอก หรือเหมือนดอกไม้ที่
ปักอยู่บนเศียร

๕. อมฺนุสฺसानํ ปิโย โหติ เป็นที่รักของพวกเขา
มนุษย์ คือเทวดาและภูติผิปล้างทั้งหลาย

๖. เทวตา รกฺขณฺตี หม่อมเทพเจ้าเหล่าเทวดา
ย่อมเฝ้ารักษาเหมือนมารดารักษานุตร ฉะนั้น

๗. นาสุส อกฺกิ วา วิสํ วา สตุถํ วา
กมฺติ ไฟไม่ไหม้ ยาพิษไม่กำซาบ ศาสดาราวุโสบาด

๘. ตูวณฺ์ จิตฺตํ สมาธิยตี เมื่อเจริญพระกัม-
มัฏฐาน จิตเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว

๙. มุขวณฺฺณ วิปฺปสํยตี ผิวหน้าผ่องใส
เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ

๑๐. อสมมุโฬห กาลํ กโรตี ไม่หลงทำกาล
กิริยา คือ ไม่หลงตาย

๑๑. อุตฺตริ อปฺปวิขณฺฺนโต พุรฺหมโลกุปฺโก
โหติ เมื่อไม่บรรลุลोकุตตรธรรมเบื้องสูงขึ้นไป ตายแล้ว
ก็จะไปเกิดในพรหมโลก

คุณโยมชาวพุทธทั้งหลาย การเจริญเมตตากการปลูก
เมตตามหานิยมให้เกิดขึ้นในตน ย่อมมีคุณอันสูงส่งอย่างมาก
มายหลายประการอย่างนี้ ขอมอบให้เป็นอาภรณ์ภักดิ์เครื่อง
ระลึกแก่โยมชาวอยุธยาทั้งหลาย จงอย่าได้เกลียดชังกัน อย่า
ได้ริษยาพยาบาทอาฆาตจองเวรกัน จงมีแต่เมตตาความ
ปรารถนาดีต่อกัน ตั้งจิตอันประกอบด้วยเมตตาเสียก่อน จึง
ทำการงานร่วมกัน จึงพูดจาปราศรัยด้วยกัน จึงก่อกิจนึก
ถึงกัน ความโกรธเกลียดชังกันความมุ่งร้ายหมายปองชีวิต
กันนั้น นอกจากจะบันดาลให้เกิดทุกข์เป็นส่วนเฉพาะตน

แล้ว มันจะบันดาลให้ทำลายชาติศาสนาและองค์พระมหากษัตริย์ลงจนเสียบ้านเสียเมืองให้แก่ข้าศึกศัตรู เหมือนอย่างที่เราได้เคยประสบมาแล้วในปางอดีตโน้น

ท่านสาธุชนชาวอยุธยาผู้ใจบุญทั้งหลาย ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชนคนศรัทธาพระพุทธศาสนานี้ จงพากันตั้งกุศลจิตคิดให้ดีกว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระบิดาของเรา พวกเราเป็นพระบุตรพุทธชินราช เมื่อเป็นเช่นนั้น เราทั้งหลายก็เป็นพี่น้องกัน โดยมีสมเด็จพระพุทธองค์เป็นพระบิดาพระองค์เดียวกัน ผู้ใหญ่หรือผู้น้อยหรือมีความรู้ความสามารถมาก ก็อยู่ในฐานะแห่งความเป็นพี่ ผู้มีน้อยหรือมีความรู้ความสามารถน้อย ก็อยู่ในฐานะเป็นน้อง ๆ ถ้าเราคิดจะโกรธจะเกลียดกันขึ้น ให้นึกเอาความเป็นพี่น้องกันนั้นมาระงับ อย่าปล่อยให้ทะเลาะเลยเพิกเฉย อย่าปล่อยให้มันบานปลายขยายตัวออกไปมาก ระเบิดไฟเสียแต่ต้นไฟ

โยมชาวอยุธยาผู้ใจบุญทั้งหลาย วันนี้เป็นวันสุดท้าย พยายามเทศน์แต่ส่วนที่สำคัญ โดยเฉพาะ คือ ให้มีความรัก มีความปรารถนาดีต่อกันและกัน โดยใช้กรรมวิธีเจริญเมตตา

ปลุกเมตตาให้เกิดขึ้นเป็นพื้นฐานของจิตใจเป็นประการสำคัญ
 เพราะความรักกันความปรารถนาดีในกันและกันนั้น มัน
 บันดาลให้เกิดความสุขอันชุ่มชื่นเยือกเย็นอย่างสนิทแน่น
 แน่น ไม่ระแวงไม่สงสัยเหมือนอย่างคณะพระวชิรญาณจารย์
 ทั้งหลาย พวกนั้นมาพักแรมอยู่กลางป่ากลางดงพุทรา ที่พัก
 ไม่มีหลังคา ไม่มีฝารอบขอบชิด ไม่มีพนักกระดาน เราอยู่
 กันชนิดที่เรียกได้ว่า นอนกลางดินกินกลางหญ้า พวกนั้นอยู่
 อย่างเย็นสนิทเอาสัตว์ที่เป็นศัตรูมาเป็นมิตร ก็ได้ปรากฏ
 ว่า งูเขียว ตะเข็บตะขาบ แมลงป่อง ขบกัดผู้ใด อันนั้น
 ก็เป็นเพราะพระบารมีธรรมของสมเด็จพระบิดาสัมมาสัม
 พุทธเจ้านั้นแหละ ถ้าเรานับถือจริงประพฤติปฏิบัติจริง ก็
 ย่อมได้ผลจริงอย่างสมควรแก่เหตุเสมอ เมื่อเราไม่เบียดเบียน
 เขา เขาก็ไม่เบียดเบียนเรา เมื่อเราไม่ฆ่าเขา เขาก็ไม่ฆ่า
 เรา แต่เมื่อเราฆ่าเขา เขาก็ย่อมฆ่าเรา เมื่อเราเอาชนะเขา
 เขาก็จะแกล้มเอาชนะเรา เมื่อเราด่าเขา เขาก็จะด่าเรา เมื่อ
 เราโกรธเขา เขาก็จะโกรธเรา นี่เป็นกฎแห่งสังขาร
 ประการหนึ่ง

แม่สมเด็จพระพุฒาจารย์^{๔๘๗} ได้ทรงตรัสประกาศไว้ว่า—

หนุตา ลกฺติ หนุตาริ เซตาริ ลกฺเต ชยิ
 อุกุโกสโก จ อุกุโกสํ โรเสตารณฺจ โรสโก
 ผู้หม้าย่อมได้ฆ่าตอบ ผู้ชนะย่อมได้ชนะตอบ
 ผู้ด่าย่อมได้ด่าตอบ ผู้โกรธย่อมได้โกรธตอบ

การที่เราไปฆ่าเขาก่อน^๕ ก็คือไปชวนเขาให้ฆ่าเรานั่นเอง การที่เราไปได้ชัยชนะเขา ก็คือไปชวนเขาให้มาชนะเรา การที่เราไปด่าเขา ก็คือไปชวนเขาให้มาด่าเรา การที่เราโกรธเขา ก็คือชวนเขาให้มาโกรธเรา เพราะฉะนั้น การไม่ฆ่ากัน ไม่เอาชนะกัน ไม่ด่ากัน ไม่โกรธกัน แต่มีความเมตตา มีความปรารถนาดีในกันและกัน^๕ นี่แหละเป็นสิ่งประเสริฐ ญาติโยมทั้งหลายขณะนั้นเป็นเวลา ๒๒.๒๐ น. แล้วขอจบพระธรรมเทศนาลงไว้แต่เพียงเท่านี้^๕

ญาติโยมชาวกรุงศรีอยุธยาผู้ใจบุญทั้งหลาย การที่ท่านทั้งหลายเจริญศรัทธา มีความอุตสาหะมาฟังเทศน์ในราตรี้วัน^๕ มีจำนวนมากเป็นเรือนพัน ๆ นับว่ามากกว่าทุกจังหวัดที่ผ่านมาแล้ว เมื่อก่อนจังหวัดสิงห์บุรีนับว่ามากที่สุด

แต่เมื่อมาถึงจังหวัดพระนครศรีอยุธยาแล้ว จังหวัดสิงห์บุรี
น้อยไป การที่สาธุชนชาวพระนครศรีอยุธยา มาพึ่งเทศน์
และมาบำเพ็ญบุญอย่างอื่น ๆ เป็นจำนวนมากนั้น เห็นจะเป็น
มรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ เพราะกรุงศรีอยุธยา เคย
เป็นพระนครหลวงของประเทศไทยมานานหลายศตวรรษ
คุณสมบัติของชาวเมืองหลวงนั้น จึงเป็นมรดกตกทอดมาถึง
คนรุ่นลูกรุ่นหลานสมัยปัจจุบัน

หลวงพ่อกและคณะพระวิปัสสนาจารย์ ตลอดถึง
พระภิกษุสามเณร แม่ชีอุบาสกอุบาสิกาจาก ๖๑ จังหวัด
จำนวนรวมกัน ๑,๐๒๑ บุคคล ขออนุโมทนาสาธุการ ขอบ
คุณชาวจังหวัดพระนครศรีอยุธยาทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์
ไว้ณโอกาสนี้โดยทั่วกัน และขออนุโมทนาขอบคุณคณะ
กรรมการมูลนิธิแห่งสมเด็จพระมงคลบพิตรเจ้า ซึ่งได้ช่วย
ถวายเป็นอุปัชฌาย์ให้เราได้รับความสะดวกสบาย เป็นเหตุ
ให้วัตถุประสงค์ของเราได้สำเร็จตามความมุ่งหมายด้วยดีทุก
ประการ

ต่อไปนี้ขอเชิญพากันตั้งใจแผ่ส่วนกุศล โดยว่าตาม
หลวงพ่อดังนี้—

อิทํ โน ปุณฺณภาคํ ราชาทินฺนเจว อีสฺสรานํ
 มาตาปิตุอาทินฺนเจว ปิยชนานํ สพฺพสตุตตานฺนเจว
 นิยฺยาเทม

อาตมภาพทั้งปวง (ข้าพระพุทธเจ้าทั้งปวง) ขอน้อม
 ถวายส่วนกุศลของอาตมภาพทั้งหลายนี้ แด่อิสรชนคนผู้เป็น
 ใหญ่ทั้งหลาย มิ่งองค์พระมหากษัตริย์ผู้เป็นพระประมุขของ
 ชาติ องค์สมเด็จพระสังฆราช ผู้เป็นประมุขของศาสนา
 และคณะรัฐบาลผู้บริหารประเทศ เป็นต้น ขอแผ่ส่วนบุญ
 กุศลนี้ให้แก่ประชาชนคนทั้งหลาย มีมารดาบิดาปู่ย่าตายาย
 และครูบิณฑาจารย์ทั้งหลาย เป็นต้น และขอแผ่ส่วน
 บุญกุศลนี้ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกชาติชนวรรณะทุก
 ศาสนาทุกภาษา ที่อยู่ทั่วทุกมุมแห่งโลก สพฺเพ สตุตา
 ปุณฺณภากิโน โหนตุ ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้
 ส่วนแห่งบุญกุศล ร่วมกับข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกตนทุก
 คนเถิด

ลำดับต่อไปนี้ ขอเชิญทั้งใจแผ่เมตตา โปรดว่าตาม
 ดังนี้—

สพฺเพ สตฺตา อํวํสํวํทงหลายทุกชาติทุก
 ศาสนาทุกภาษาและทุกจำพวก ทอฺยฺทศบุรพํกต ทอฺยฺทศ
 บัจฉมกต ทอฺยฺทศอดรกต ทอฺยฺทศทกษณกต ทอฺยฺทศอาคเนย
 กต ทอฺยฺทศพายพกต ทอฺยฺทศอสนํกต ทอฺยฺทศหรดกต ท
 ออฺยฺทศเบองล่างตงแต่โลกนํตมหํนรกขณมากต ทอฺยฺทศเบอง
 บนตงแต่ภวํกพรหมลงมากต อเวรา โหนฺตุ ของงอย่าได้
 สร้างกรรมทําวะและรบบรํมาพันชงกันและกันเลย อพฺยา-
 ปชฺฌา โหนฺตุ ของงอย่าได้เบียดเบียนข่มเหงกะเนงร้าย
 และบํายสํแก่กันและกันเลย อนํมา โหนฺตุ ของงอย่าได้ม
 ความทุกข์กายมํความทุกข์ใจเลย สฺขํ อตฺตานํ ปรีหรณฺตุ
 ของงมํความสฺขกายสฺขใจรักษาดนให้รอดพ้นจากทุกข์ ทุก
 ดนทูกน เทอญ.

แสดงพระธรรมเทศนา สมควรแก่เวลา ด้วย
 ประการฉะนี้

